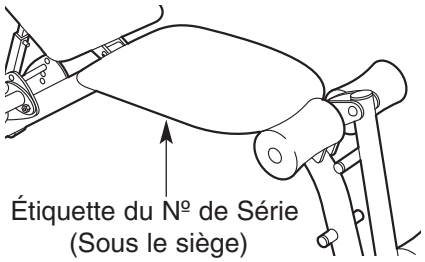
Nº. du Modèle WEEMBE1326.0
Nº. de Série _____

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.



Étiquette du Nº de Série
(Sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

+ 33 0810 121 140

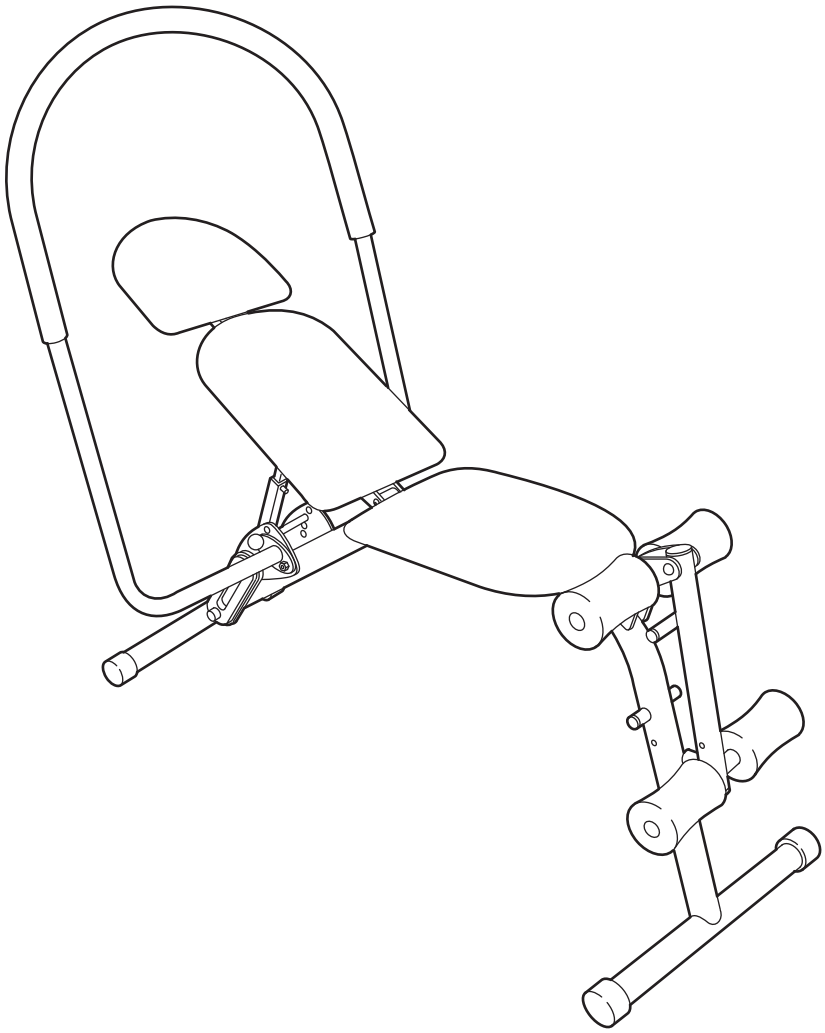
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). email: sav.fr@iconeurope.com

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

WEIDER®
AB ARC

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à

www.iconeurope.com

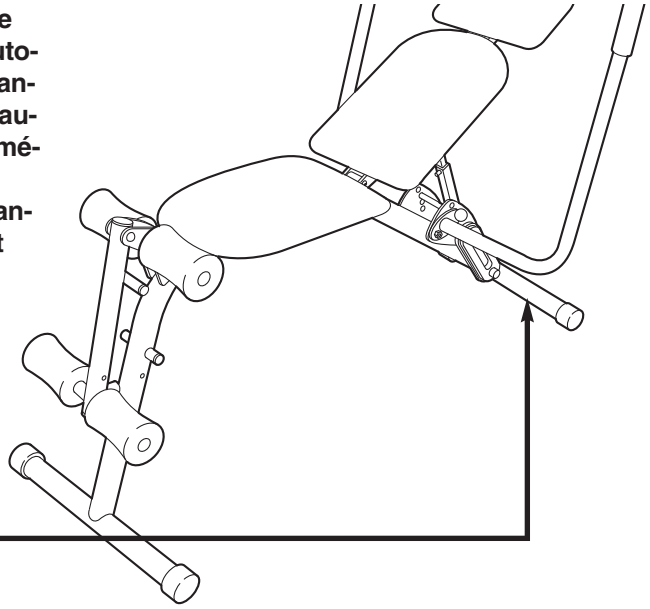
TABLES DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
RÉGLAGES 9
CONSEILS POUR L'EXERCICE 10
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant illustré ci-dessous été apposé sur le banc de poids. Veuillez noter que le texte sur l'autocollant est en anglais. Trouvez l'autocollant en français et placez-le sur l'autocollant en anglais. Si l'autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel pour commander un autocollant de rechange gratuit. Collez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.



⚠ AVERTISSEMENT

- La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
- Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
- Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
- Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
- Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuilles lire les précautions importantes suivants avant d'utiliser le banc d'exercice.

1. **Veuillez lire toutes les instructions ainsi que les conseils d'utilisation se rapportant au banc d'exercise avant d'utiliser l'appareil.**
2. **Utilisez le banc d'exercices comme les usages décrits dans ce manuel.**
3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc d'exercices soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
4. **Gardez le banc d'exercice à l'intérieur, éloigné de l'humidité et de la poussière. Installez le banc d'exercise sur une surface plane et placez un revêtement de sol sous le banc afin de protéger votre plancher ou votre tapis. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour du banc pour que vous puissiez faire vos exercices en toute liberté.**
5. **Le banc d'exercice est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercice à tout moment.**
7. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
8. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**
9. **Le banc d'exercice est conçu pour porter un utilisateur pont le poids ne depasse pas 115 kg.**
10. **Inspectez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercice. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**
11. **Veillez toujours à ce que toutes les goupilles soient complètement insérées et positionnées de façon appropriée à l'exercice à effectuer.**
12. **N'utilisez que les bandes élastiques fournies.**
13. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercice à tout moment.**

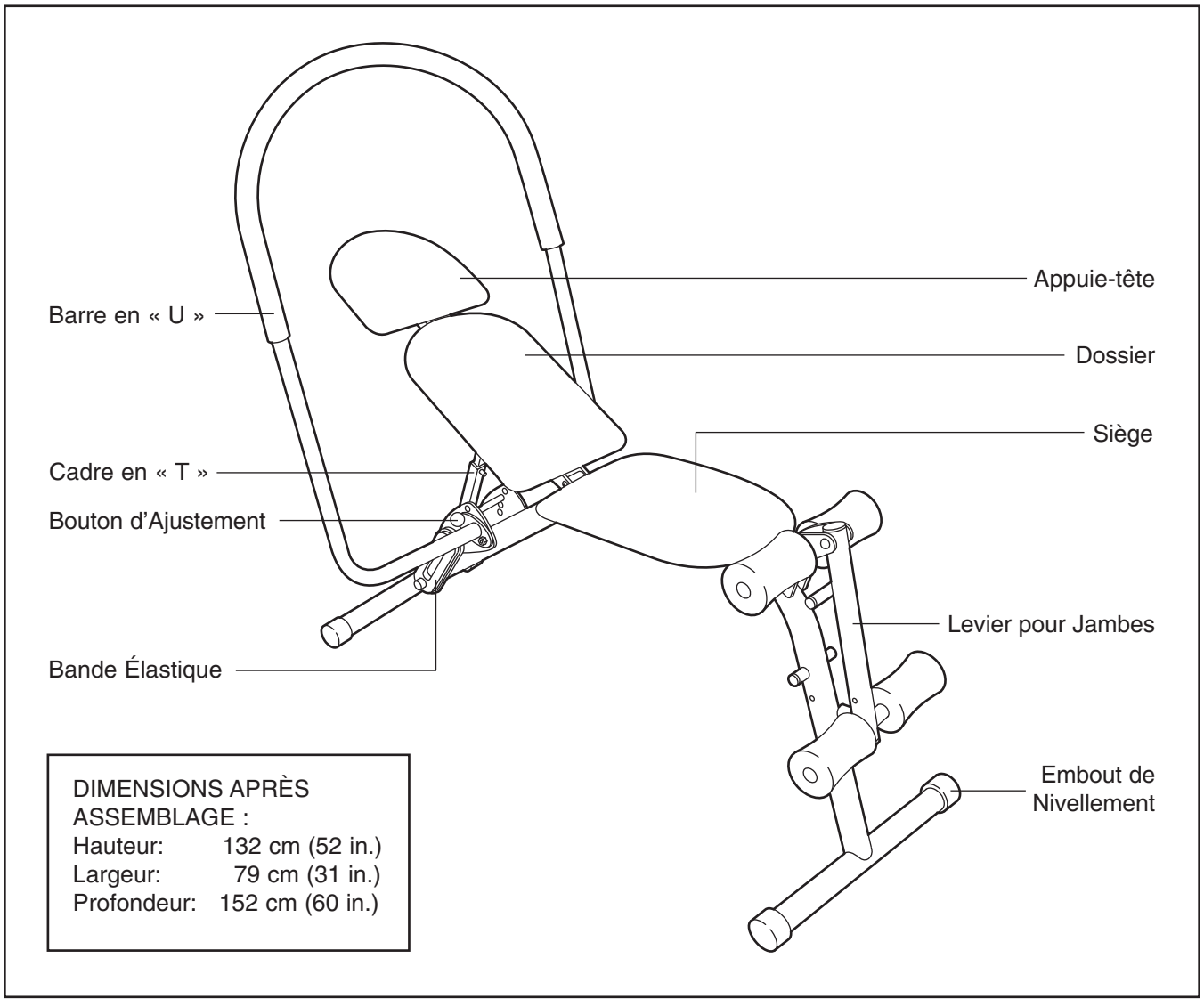
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le banc de poids WEIDER® AB ARC. Le banc de poids est conçu de façon à aider au développement des principaux groupes de muscles de l'abdomen et des jambes. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuilles lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions concernant cet appareil, voir la page de couverture de ce manuel. Le numéro du modèle est le WEEMBE1326.0. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc de poids. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



DIMENSIONS APRÈS ASSEMBLAGE :
Hauteur: 132 cm (52 in.)
Largeur: 79 cm (31 in.)
Profondeur: 152 cm (60 in.)

ASSEMBLAGE

Rendez-Vous la Vie Plus Facile

Ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du banc de poids par n'importe qui avec succès. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuilles lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc de poids, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- **Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.**

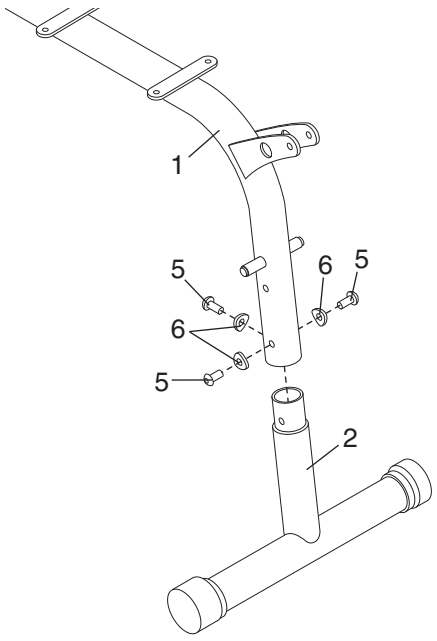
En plus des outils fournis, un maillet en caoutchouc (non inclus) peut s'avérer nécessaire à l'assemblage.

L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

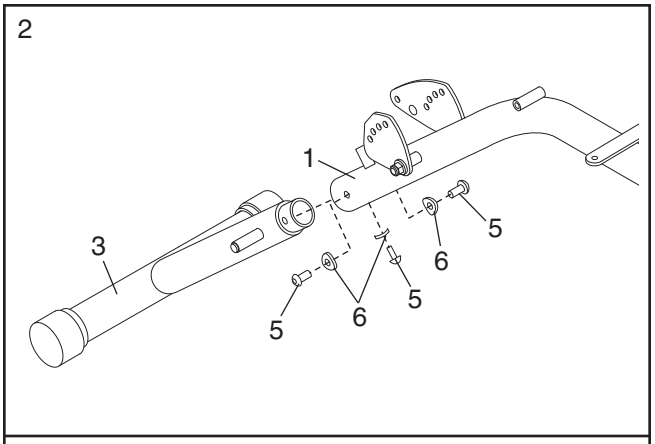
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les instructions ci-dessus. Pour faciliter l'identification des petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel.**

Fixez le Stabilisateur Avant (2) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 15mm (5) et de trois Rondelles Courbées de M8 (6).

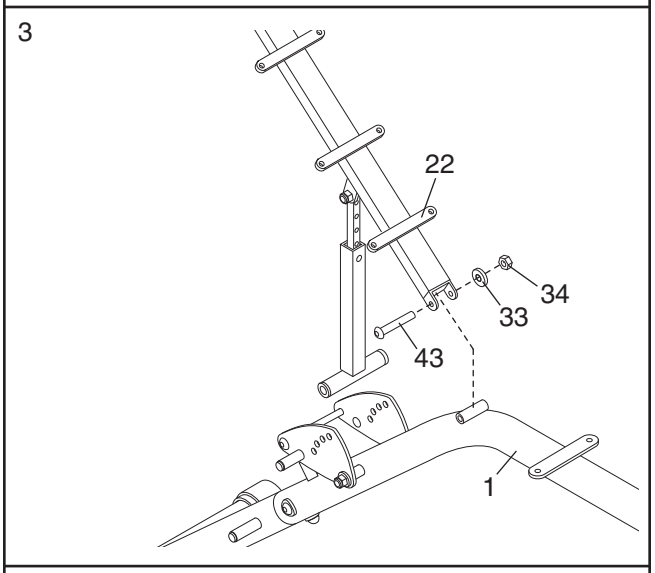
1



2. Fixez le Stabilisateur Arrière (3) au Cadre (1) à l'aide de trois Vis en Bouton de M8 x 15mm (5) et de trois Rondelles Courbées de M8 (6).



3. Fixez le Cadre Arrière (22) au Cadre (1) à l'aide du Boulon de Bouton de M8 x 60mm (43), d'una Rondelle de M8 (33), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (34). **Ne serrez pas à l'excès le Écrou de Verrouillage en Nylon; le Cadre Arrière doit pouvoir pivoter aisément.**



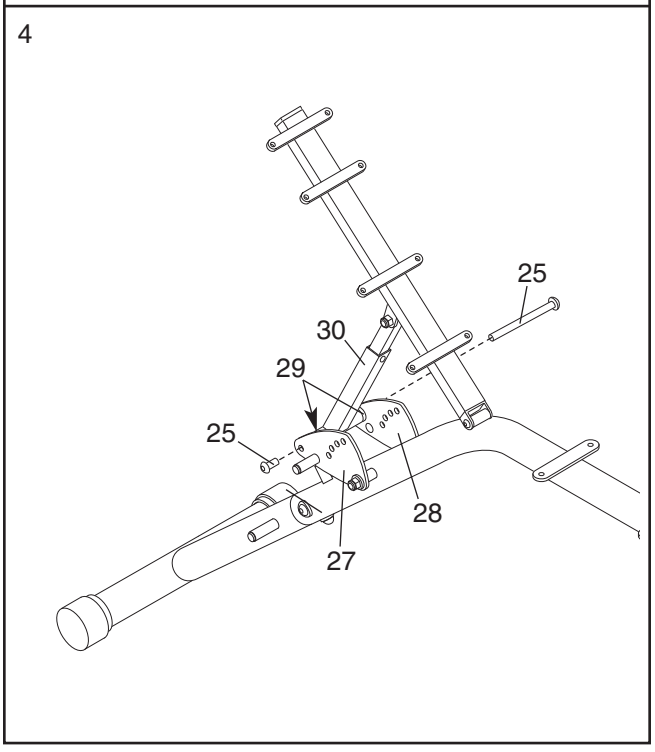
4. Retirez le Boulon d'Union Long (25) des Supports d'Ajustement Droit et Gauche (27, 28).

   Fixez le Cadre en « T » (30) aux Supports d'Ajustement Droit et Gauche (27, 28) à l'aide de deux Bagues du Cadre en « T » (29) et du Boulon d'Union Long (25). **Ne serrez pas à l'excès le Boulon d'Union Long. Remarque : il se peut que les Bagues du Cadre en « T » soient déjà assemblées.**

   Fixez le Tube d'Ajustement (31) au Cadre Arrière (22) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M8 x 40mm (32), d'une Rondelle de M8 (33) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (34). Ne serrez pas à l'excès l'Écrou de Verrouillage en Nylon; le Tube d'Ajustement doit pouvoir pivoter facilement.

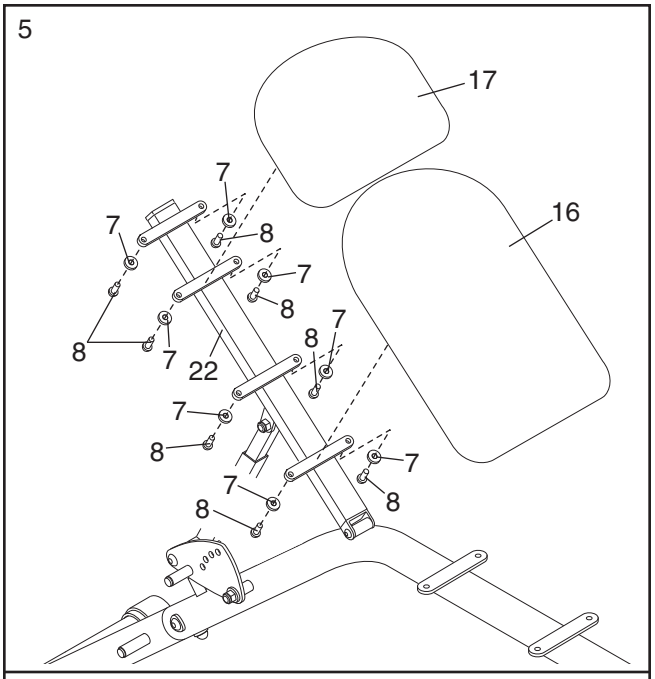
   Fixez l'Appuie-tête (17) au Cadre Arrière (22) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (8) et de quatre Rondelles de M6 (7).

   Fixez le Dossier (16) au Cadre Arrière (22) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (8) et de quatre Rondelles de M6 (7).

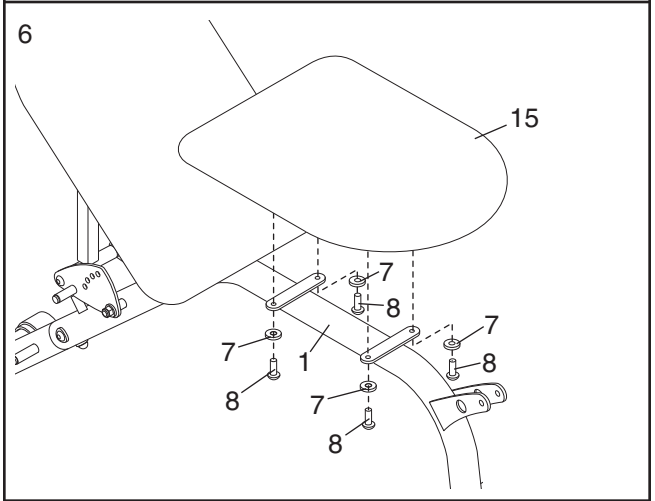


5. Fixez l'Appuie-tête (17) au Cadre Arrière (22) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (8) et de quatre Rondelles de M6 (7).

   Fixez le Dossier (16) au Cadre Arrière (22) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (8) et de quatre Rondelles de M6 (7).

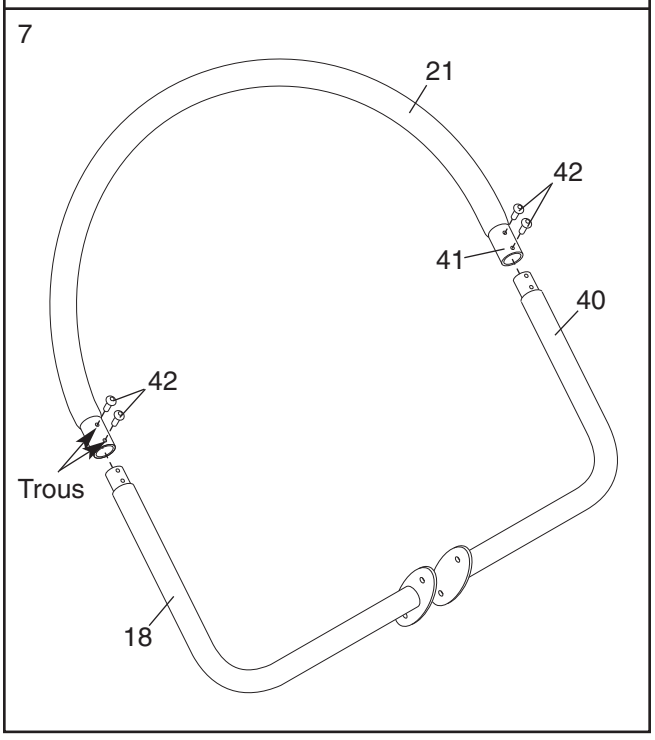


6. Fixez le Siège (15) au Cadre (1) à l'aide de quatre Vis de M6 x 15mm (8) et de quatre Rondelles de M6 (7).



7. Retroussez avec soin les deux embouts du Coussinet de la Barre en « U » (21) le long de la Barre en « U » (41) jusqu'à découvrir les orifices indiqués à chacun des embouts de la Barre en « U ».

   Fixez les Barres en « L » Droite et Gauche (18, 40) à la Barre en « U » (41) à l'aide de quatre Vis à Tête Plate de M5 x 15mm (42). Rabattez le Coussinet de la Barre en « U » (21) par-dessus les Vis à Tête Plate découvertes.



8. Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 indiqué (44) du Support d'Ajustement Droit (27). Fixez la Barre en « L » Droite (18) au Support d'Ajustement Droit à l'aide de l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10. **Ne serrez pas à l'excès l'Écrou de Verrouillage en Nylon; la Barre en « L » doit pouvoir pivoter facilement**.

   Répétez cette étape avec la Barre en « L » Gauche (40) et le Support d'Ajustement Gauche (28).

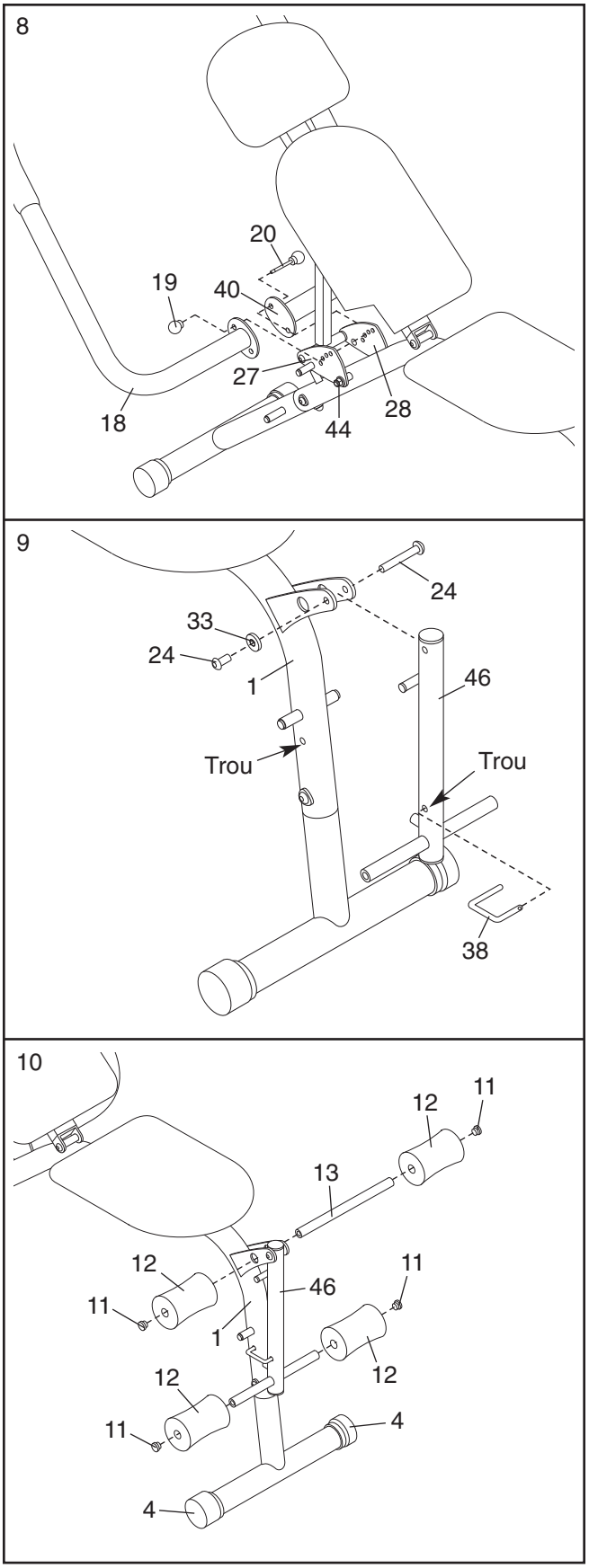
   Insérez le Bouton d'Ajustement (20) à travers les orifices des Barres en « L » Droite et Gauche (18, 40) et les Supports d'Ajustement Droit et Gauche (27, 28). Serrez l'Embout (19) par-dessus le Bouton d'Ajustement.

9. Fixez le Levier pour Jambes (46) au Cadre (1) à l'aide d'un Boulon d'Union Court (24) et d'una Rondelle de M8 (33). Ensuite, introduisez le Verrou du Levier pour Jambes (38) à l'intérieur de l'orifice indiqué du Levier pour Jambes et du Cadre.

10. Introduisez le Tube de Coussin (13) à l'intérieur de l'orifice indiqué du Cadre (1). Glissez deux Coussins en Mousse (12) sur le Tube de Coussin. Enfoncez deux Embouts Mâles Moyens (11) à l'intérieur du Tube de Coussin.

    Glissez deux Coussins en Mousse (12) sur le Levier pour Jambes (46). Enfoncez deux Embouts Mâles Moyens (11) à l'intérieur du Levier pour Jambes.

11. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. Les fonctions des pièces restantes seront décrites dans la section RÉGLAGES de la page suivante. Si le banc d'exercice ne repose pas à niveau sur le sol, tournez l'un ou l'autre des deux Embouts de Nivellement (4) jusqu'à la mise à niveau du banc d'exercice.



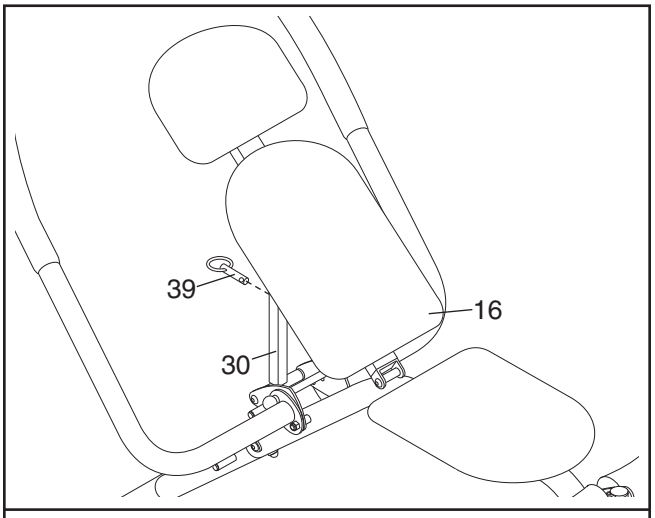
RÉGLAGES

Cette section explique comment régler le banc d'exercice. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 10 pour d'importants renseignements permettant de tirer le maximum de votre programme d'exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez le banc de poids. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc de poids peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

RÉGLAGE DU DOSSIER

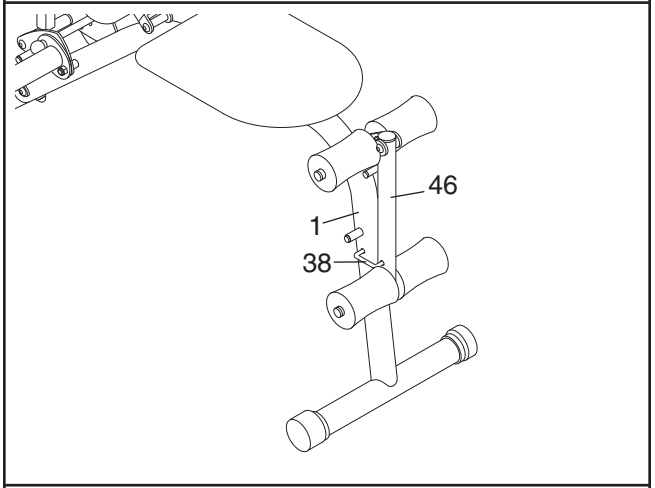
Pour régler le Dossier (16), retirez d'abord la Goupille de Réglage (39). Relevez ou abaissez le Dossier, puis insérez la Goupille de Réglage à travers le Cadre en « T » (30) et l'un des orifices du Tube d'Ajustement (non montré). **Assurez-vous que la Goupille de Réglage pénètre l'un des orifices du Tube d'Ajustement.**



VEROUILLAGE ET DÉVERROUILLAGE DU LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser le Levier pour Jambes (46), retirez le Verrou du Levier pour Jambes (38).

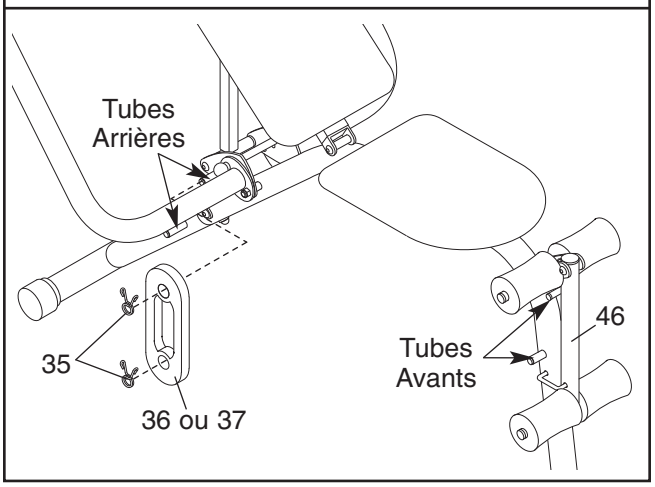
Lorsque le Levier pour Jambes (46) est inutilisé, insérez le Verrou du Levier pour Jambes (38) à l'intérieur du Levier pour Jambes et du Cadre (1). **Assurez-vous que le Verrou du Levier pour Jambes pénètre complètement le Levier pour Jambes et le Cadre.**



ACCROISSEMENT DE LA RÉSISTANCE DU BANC D'EXERCICE

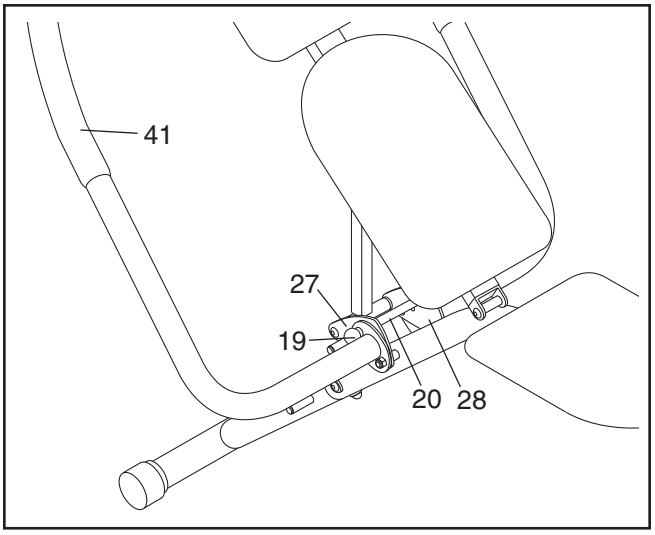
Pour accroître la résistance du banc d'exercice, glissez sur les tubes indiqués de chacun des côtés de la partie arrière du banc d'exercice l'une des Bandes Élastiques de 5 lbs. ou 10 lbs. (11 kg ou 22 kg [36 ou 37]) fournies. Glissez une Attache à Ressort (35) sur chacun des tubes.

Pour accroître la résistance du Levier pour Jambes (46), glissez les Bandes Élastiques (36 ou 37) sur les tubes indiqués de chaque côté de la partie avant du banc d'exercice. Glissez une Attache à Ressort (35) sur chacun des tubes.



RÉGLAGE DE LA BARRE EN « U »

Pour régler la Barre en « U » (41), retirez d'abord l'Embout (19) et le Bouton d'Ajustement (20). Amenez la Barre en « U » à la position désirée, puis insérez le Bouton d'Ajustement à travers la Barre en « U » et l'un des orifices des Supports d'Ajustement (27, 28). Ensuite, serrez l'Embout sur le Bouton d'Ajustement.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :
- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :
- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre

programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e).

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

LISTE DES PIÈCES—Nº. de WEEMBE1326.0

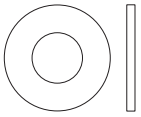
R0206A

Nº de Pièce	Qté.	Description	Nº de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre	26	1	Amortisseur de 25mm x 32mm
2	1	Stabilisateur Avant	27	1	Support d'Ajustement Droit
3	1	Stabilisateur Arrière	28	1	Support d'Ajustement Gauche
4	2	Embout de Nivellement	29	2	Bague du Cadre en « T »
5	6	Vis en Bouton de M8 x 15mm	30	1	Cadre en « T »
6	6	Rondelle Arrondie de M8	31	1	Tube d'Ajustement
7	12	Rondelle de M6	32	1	Boulon de Bouton de M8 x 40mm
8	12	Vis de M6 x 15mm	33	3	Rondelle de M8
9	8	Embout Mâle Petit	34	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
10	2	Embout Mâle Grand			
11	4	Embout Mâle Moyen	35	8	Attache à Ressort
12	4	Coussin en Mousse	36	2	Bande Élastique 11 kg
13	1	Barre d'Appui	37	2	Bande Élastique 22 kg
14	1	Amortisseur de 25mm x 21mm	38	1	Verrou du Levier pour Jambes
15	1	Siège	39	1	Goupille de Réglage
16	1	Dossier	40	1	Barre en « L » Gauche
17	1	Appuie-tête	41	1	Barre en « U »
18	1	Barre en « L » Droite	42	4	Vis à Tête Plate de M5 x 15mm
19	1	Embout	43	1	Boulon de Bouton de M8 x 60mm
20	1	Bouton d'Ajustement	44	2	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
21	1	Coussinet de Barre en « U »			
22	1	Cadre Arrière	45	2	Ebout Arrière
23	1	Embout de 25mm x 50mm	46	1	Levier pour Jambes
24	1	Boulon d'Union Court	47	2	Bague du Support
25	1	Boulon d'Union Long	#	1	Manuel de l'utilisaeur

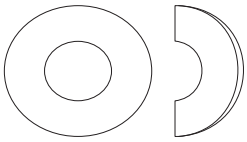
Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

TABEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

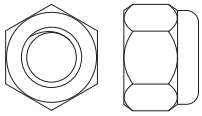
Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce de la LISTE DES PIÈCES au centro de ce manual. **Important: Certaines pièces sont déjà assemblées pour faciliter l'expédition de ce produit. si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



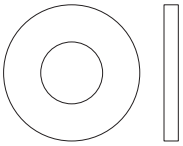
Rondelle de M6 (7)



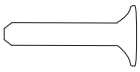
Rondelle Arrondie de M8 (6)



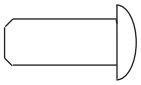
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (34)



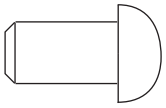
Rondelle de M8 (33)



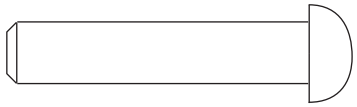
Vis à Tête Plate de M5 x 15mm (42)



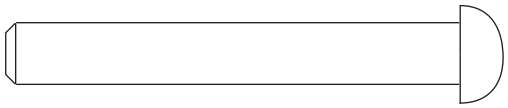
Vis de M6 x 15mm (8)



Vis en Bouton de M8 x 15mm (5)



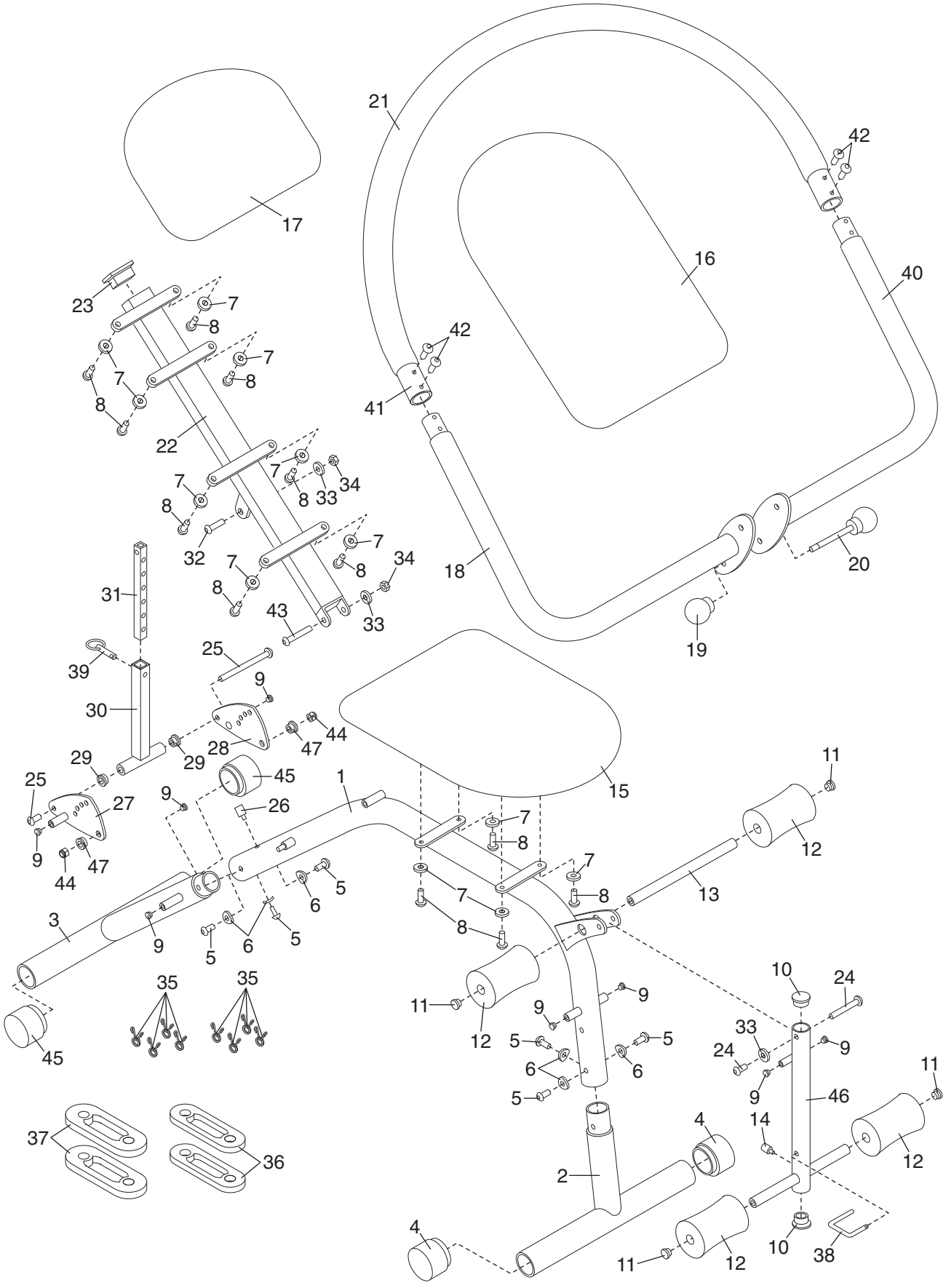
Boulon de Bouton de M8 x 40mm (32)



Boulon de Bouton de M8 x 60mm (43)

Boulon d'Union Court (24)

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modéle WEEMBE1326.0 R0206A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

+ 33 0810 121 140

Fax: +33 01 30 56 27 30, du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

Préparez les informations suivantes :

- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEMBE1326.0)
- le NOM de ce produit (banc de poids WEIDER AB ARC)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) (voir la LISTE DES PIÈCES et la SCHÉMA DÉTAILLÉ aux centre de ce manuel)

Part Nº. 238283 R0206A

Imprimé in Chine © 2006 ICON IP, Inc.